

OL-Nordväst Teknikträning 2017-01-07

Syfte: Momentbana där man får träna på kurvbild, kompass, k-plock, korridor m.m.

Anmälan: OBS! Via Eventor senast kl. 10.00 fredag 9/12 "inkludera närtävlingar".

Parkering: Mellan Lärkesholmsjöarna. Se kartlänk: <http://kartor.eniro.se/m/KiUC8>.

Start: Från kl. 10.00. Ca 100-400m till starten. Kontrollerna börjas plocka in kl. 12.00!

Karta: Lärkesholm N. Skala 1:10 000. Ekv: 5m.

Kontroller: Små skärmar. Lös "deff" finns på orange-violetta banorna. Viktigt att ta med "deffhållare"!

Analys: Glöm inte lägga upp dina vägval på "Livelox" och jämföra med andra.

Uppföljning: NYHET: Önskas uppföljning så kryssar man i det i Eventor under "extra tjänster". Denna gång fokus på 13-16 år. I mån av intresse även övriga.

Banor:

Orange-violett nivå:

Momentbana – 6,7 km (avkortningsbar på flera ställen och består av flera olika delmoment. Läs mer i beskrivningen längre ner).

Gul – 4,4 km (avkortningsbar 2,8km)

Vit – 2,5 km

"Trailbanan" . Går på stigar ca 5km med möjlighet till förlängning.

Tränarens tips:

Orange-violett nivå

Moment – Banan börjar med kurvbilds orientering. Håll koll på de större höjdtopparna. Nästa del är en kompass del med fokus på noggrann riktning. Glöm inte att lyfta blicken! Nästa del är K-plock, försök hitta flytet i kontrolltagningen. Efter denna del passeras starten och banan övergår i en korridor. Träna här på att ligga steget före och ha bra framförhållning. Ta hjälp av kompassen. Banan avslutas med några korta sträckor tillbaka till starten.

Gul – Varierad bana där ni kommer få träna på att använda kompassen och läsa på kurvbilden. Lite längre än vanligt men går bra att korta av efter 2,8km då man passerar starten.

Vit – Passa kartan och följ ledstänger med kontroller en bit utanför.

Avgift: För dig som inte tillhör någon av de samarbetande OL-NV klubbarna FK Boken, Helsingborgs SOK, Hjärnarps GHOL, OK Kompassen och Örkellunga FK så kostar det: Löpare under 20 år från övriga klubbar: 65 kr per träning. Löpare över 20 år från övriga klubbar: 100 kr per träning. Avgiften faktureras i efterhand.

Fredrik Nilsson fn.rya@telia.com , 0705109654. Välkommen och lycka till!

